

## Agrupamento de Escolas de Terras de Bouro

### Informação – Prova de Equivalência à Frequência – Ensino Básico

**Disciplina: Educação Física**

---

**3º Ciclo do Ensino Básico** (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

**Prova: 26 / 2026**

**Modalidade da prova: Escrita e prática**

**Duração da prova: 45 min escrita mais 45 min prática**

---

#### Introdução

O presente documento visa divulgar as características da prova final de equivalência à frequência da disciplina de Educação Física, do 3º Ensino Básico, a realizar em 2026 pelos alunos abrangidos pelo Despacho Normativo n.º 3/2026, de 23 de fevereiro.

As informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação referida. A informação dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

- Objeto de avaliação;
- Caracterização da prova;
- Critérios gerais de classificação;
- Material;
- Duração.

#### Objeto de avaliação

A prova tem por referência o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 3º Ciclo do Ensino Básico.

#### Caracterização da Prova

A prova é constituída por uma componente escrita e prática, com a duração total de 90 minutos (45 minutos escrita e 45 minutos prática).

Tanto a componente escrita como a componente prática são cotadas para 100 pontos. A classificação obtida na prova corresponde à média aritmética simples, arredondada às unidades, das classificações das duas componentes.

O examinando tem de se apresentar com caneta preta ou azul para a componente escrita e devidamente equipado, de acordo com o regulamento específico da disciplina de Educação Física, para a componente prática, e tem que ter realizado um aquecimento prévio.

As provas escrita e prática avaliam um conjunto de aprendizagens e objetivos desenvolvidas ao longo do Ensino Básico para o 3º ciclo, e estrutura-se em 4 modalidades, 2 coletivas (Basquetebol e Voleibol), 2 individuais (Ginástica e Atletismo).

## PROVA ESCRITA

A componente escrita avalia um conjunto de aprendizagens e objetivos desenvolvidos ao longo do 3º CEB, e estrutura-se nas seguintes modalidades: 2 coletivas (Basquetebol e Voleibol) e 2 individuais (Atletismo e Ginástica Desportiva).

A prova inclui itens de escolha múltipla e itens de verdadeiro e falso.

A sequência dos itens pode não corresponder à sequência de apresentação dos temas/unidades no Programa.

A prova pode incluir os tipos de itens discriminados no Quadro 1.

Tipologia de itens	Número de itens	Cotação por item (em pontos)
ITENS DE ESCOLHA MÚLTIPLA	0 a 10	X
ITENS DE VERDADEIRO E FALSO	0 a 10	X

Quadro 1 – Tipologia, número de itens e cotação

## PROVA PRÁTICA

O examinando tem de se apresentar devidamente equipado, de acordo com o regulamento específico da disciplina de Educação Física para a componente prática e tem que ter realizado um **aquecimento prévio**.

A prova prática avalia um conjunto de aprendizagens e objetivos desenvolvidos ao longo do 3º CEB, e estrutura-se nas seguintes modalidades: 2 coletivas (Basquetebol e Voleibol) e 2 individuais (Atletismo e Ginástica Desportiva).

- Nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol e Voleibol) o aluno escolhe uma, e apenas uma das duas modalidades para ser avaliado. O aluno deve executar corretamente os elementos técnicos solicitados.

- Nos Desportos Individuais o aluno será avaliado:

\* No Atletismo (corrida de velocidade 40m e salto em comprimento) onde o aluno deve aplicar corretamente os critérios de êxito de cada técnica e obter um resultado dentro dos valores positivos da corrida e do salto;

\* Na Ginástica de Solo onde o aluno deve realizar uma sequência/esquema gímico onde deve constar um elemento gímico de flexibilidade e de equilíbrio, apoio facial invertido, roda, rolamento à frente engrupado e rolamento à retaguarda engrupado, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação de destrezas.

## **Crítérios de classificação**

### **PROVA ESCRITA**

A classificação a atribuir a cada resposta resulta da aplicação dos critérios gerais e dos critérios específicos de classificação apresentados para cada item e é expressa por um número inteiro.

As respostas que não possam ser claramente identificadas são classificadas com zero pontos.

A cotação total da prova é de 100 pontos.

<b>Modalidades</b>	<b>Cotação</b>
Voleibol	25 Pontos
Basquetebol	25 Pontos
Atletismo	25 Pontos
Ginástica	25 Pontos

### **PROVA PRÁTICA**

São objeto de avaliação os objetivos e conteúdos das seguintes modalidades:

- Nos Jogos Desportivos Coletivos:

O aluno escolhe uma e apenas uma das duas modalidades para ser avaliado. O aluno deve executar corretamente os elementos técnicos solicitados.

Voleibol - em situação analítica, executa com oportunidade e cumprindo os critérios de êxito subjacentes, os gestos técnicos solicitados.

Basquetebol - em situação analítica, executa com oportunidade e cumprindo os critérios de êxito subjacentes, os gestos técnicos solicitados.

- Nos Desportos Individuais o aluno será avaliado:

Atletismo – em situação analítica, o aluno deverá cumprir os critérios de êxito subjacentes aos exercícios propostos.

Ginástica - em situação analítica, o aluno deverá compor e realizar destrezas elementares da modalidade, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação de destrezas.

A cotação total da prova é de 100 pontos.

<b>Modalidades</b>	<b>Cotação</b>
Desporto Coletivo	30 Pontos
Atletismo	30 Pontos
Ginástica	40 Pontos

## **Material**

### **Prova Escrita**

- O aluno deve trazer somente caneta azul ou preta.
- As respostas são dadas no próprio enunciado.

### **Prova Prática**

- O material necessário para a prova prática é o seguinte:
- Em Voleibol: bolas da modalidade, rede e campo de voleibol;
- Em Basquetebol: bolas da modalidade, cestos e campo de basquetebol;
- Em Atletismo: apito, cronómetro, sinalizadores, cones e caixa de areia.
- Em Ginástica: Colchões.

Todos os materiais serão disponibilizados pelo professor responsável.

## **Duração**

A prova é constituída por uma componente escrita e prática, com a duração total de 90 minutos (45 minutos prova teórica e 45 minutos prova prática).